

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани

Просвирнина Л.В.

«09» января 2023г

## Меню на 10 января 2023г.

Завтрак	Выход блюд		Стоимость		белки		жиры		углеводы		Ккал	
	до 3-х лет	от 3-до 7 лет	до 3-х лет	от 3-до 7 лет	до 3-х лет	от 3-до 7 лет	до 3-х лет	от 3-до 7 лет	до 3-х лет	от 3-до 7 лет	до 3-х лет	от 3-до 7 лет
<b>1-й завтрак</b>												
1.Каша пшеничная молочная	140	150	7,83	9,08	3,8	4,3	6,3	7,6	11,8	14,4	133,9	147,2
2.Кофейный напиток с молоком	170	200	6,41	6,93	3,4	3,8	2,7	4,2	14,8	15,2	111,8	125,9
3.Батон с сыром	40	55	7,45	10,71	5,1	6,7	3,3	5,7	18,6	23,4	135,7	161,0
Итого:	350	405	21,69	26,72	12,3	14,8	12,5	17,6	45,2	53,0	381,4	434,2
<b>2-й завтрак</b>												
1.Кисломолочный продукт йогурт	100	100	5,92	5,92	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
2.Печенье	20	20	2,30	2,30	2,1	2,1	0,52	0,52	16,2	16,2	79,4	79,4
Итого:	120	120	8,22	8,22	4,9	4,9	3,72	3,72	20,6	20,6	137,4	137,4
<b>Обед</b>												
1. Морковная икра	40	50	1,78	2,33	0,11	0,19	5,35	5,45	3,97	7,11	64,55	70,5
2.Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	150	180	11,83	17,08	5,81	7,91	6,3	9,36	20,74	27,44	183,07	244,19
3.Рыба запеченная с картофелем	150	160	22,76	26,52	8,3	12,6	8,5	12,0	2,3	47,8	256,6	434,9
4. Компот из с/ф+вит С	150	180	6,75	8,10	0,4	0,72	0	0	15,83	24,12	62,4	83,58
5.Хлеб ржаной	40	50	2,03	2,54	1,66	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0
6.Хлеб пшеничный	27	36	1,69	2,26	1,5	2,7	0,65	0,86	1,43	1,99	68,6	91,4
Итого:	557	656	46,84	58,82	17,78	26,47	21,08	28,02	64,19	133,36	720,82	1031,57
<b>Уплотненный полдник</b>												
1.Макаронны запеченные с яйцом	130	150	6,29	7,88	5,0	6,3	6,0	8,0	59,7	76,4	213,2	256,2
2.Какао с молоком	170	200	6,57	7,44	0,8	4,3	4,2	4,5	16,0	18,5	114,5	131,4
3. Фрукт	100	100	21,89	21,89	0,2	0,3	0,1	0,17	12,41	16,8	52,0	62,4
Итого:	400	450	34,75	37,21	8,6	10,9	11,0	13,0	75,6	99,2	428,3	519,4
Всего:	1427	1631	111,50	130,97	43,58	57,07	49,02	62,34	205,59	306,16	1667,92	2122,57